



## Pokyny pro novopečené maminky a ostatní kolem miminka

**1. Ihned po propuštění** se ohlaste telefonicky na dětském středisku (DS). Dětský lékař si pak s Vámi domluví první návštěvu, při které mu předložíte Zdravotní a očkovací průkaz.

**2. Do 8 dnů** věku novorozence máte povinnost přihlásit dítě do zdravotní pojišťovny. K tomu potřebujete Váš občanský průkaz a rodný list dítěte. Rodný list dítěte dostanete poštou z matriky. Přihlášení dítěte může udělat i jiný člen rodiny.

**3. Děti jsou očkovány proti tuberkulóze** na levé raménko. V místě očkování se může objevit během 2 dnů zarudnutí, které později vymizí. Za dalších 6-8 týdnů se objeví zduření, zčervenání jde pouze o místní reakci, nic s tím nedělejte. Máte-li pochybnosti, obraťte se na svého dětského lékaře. Další očkování bude již na DS.

**4. Ortopedické vyšetření** Vaše miminko bylo podrobně vyšetřeno ortopedem včetně ultrazvuku kyčlí. Nebylo-li Vám řečeno jinak, tak pro správný vývoj kyčelních kloubů používejte „široké balení“, tzn. 3 textilní pleny složené 3x nebo papírové plenkové kalhoty a přes ně 1 textilní plenu složenou na 3x. Toto balení používejte do 6 týdnů věku, kdy budete odesláni na kontrolní vyšetření ortopedem.

**5. Pupek** po každém koupání vyčistěte a vysušte pupík 60 % lihem nebo lihobenzinem. Je-li zavlhlý, čistěte jej několikrát denně.

**6. Nehty** nestříhejte, dokud si nejste jisti, že budete stříhat pouze nehet a ne kůžičku, která je k nehtu zpočátku zesponu přirostlá. Jestliže ji zastříhnete, natřete místo lihem nebo genciánovou violetí. Aby se dítě nepoškrábalo, přetáhněte mu rukávky nebo rukavičky přes prsty.

**7. Oči, uši, nos** - se preventivně nečistí, pouze když vidíte sekreci, cíleně je vyčistěte oči Ophthalmo Septonexem, (pokud je to nutné), nos nasucho, uši jen když vidíte žlutavý mázek a ne hluboko.

**8. Kůže** po koupání není nutné kůži ošetřovat, suchá místa lze promastit (používat dětský olej z lékárny) - všimnout si kůže za ušima (zbytky oloupané kůže), podpaží. Veškeré záhyby osušit, ošetřit záděrky a škrábnutí genciánovou violetí. Po každé stoličce umýt zadeček rukou a dětským mýdlem (bez parfému) pod tekoucí vodou. V případě nouze možno použít ubrousek k tomu určený. Vaše ruka je šetrnější než žínka nebo plena. Po osušení je možno promastit masť, která zůstává na kůži (např. Infadolan, Excipinal, Ulopotil, Excipial mast). Na zadeček aplikovat Vinohradskou masť nebo Bepenthen masť. Při opruzení častěji přebalovat, sušit zadeček, nechat dítě rozbalené, pozor na podchlazení. Čajové obklady: namočit papírový kapesník do silného čaje (neoslazeného), dát obklad na zadeček, ponechat do dalšího balení, kdy zadeček dobře promastíme. Kosmetika pro dítě pouze neparfemovaná (čím méně, tím lépe) do 3 týdnů se z kůže novorozence vše vstřebává.

U děvčátek občas olejíčkem vyčistíme prostory mezi stydkými pysky, aby nedošlo ke srůstům. U chlapečků předkožku do 1 roku nepřetahujeme.

**9. Chození ven** v den propuštění dítěti stačí pouze cesta domů. Během dvou dnů můžete jít s dítětem na procházku, postupně zvyšujte pobyt venku. Snažte se chodit do parku, ne po ulici (výfukové plyny). Při pobytu venku chránit před přímým sluncem. Dítě se nesmí opalovat, velmi snadno se spálí nebo dostane úžeh. Na druhou stranu 10-ti minutové celotělové ozařování sluncem (ne přes sklo) dodá dítěti potřebnou dávku vitamínu D (tvorba kostí) na celý týden. V zimě nechodit ven pod minus 5 st. C. Chránit obličej před omrznutím masť (Infadolan masť).

**10. Oblékání** zavinovačka ponechat ji, dokud se do ní dítě vejde (novorozenec v ní lépe udržuje teplotu, má pocit bezpečí). Doma když si sáhnete Vaši dlaní na nos dítěte, nemá Vás studit do dlaně. Je-li nos teplý je dítě pravděpodobně dostatečně oblečené. Je-li nos studený, je mu zima a potřebuje víc oblecí, dát čepičku, ponožky, event. přikrýt. Venku mělo by mít teplé nožky, ruce a obličej bývají chladnější. Později postupně mírně otužovat.

**11. Chování a polohování** - děti od narození slyší a vidí. Vidí dobře do vzdálenosti 20 - 25 cm. Proto, když s nimi chcete navázat kontakt, dodržujte tuto vzdálenost. Chovejte je v tzv. klubičku to je poloha dítěte, jak bylo ještě v děložce. Dbejte na to, aby při chování dítěti nepadala hlavička do záklonu. Poloha v klubičku dítě zklidní. V postýlce střídejte polohu hlavy dítěte tak, aby šlo světlo od okna jednou zleva, jednou zprava. Dítě se otáčí za světlem a zvukem. Při každém přebalování dejte miminko na břicho na 2 min., přidrže mu lokty u podložky, aby začalo posilovat zádové svalstvo.

**12. Poloha na břišku** dítě nesmí spát na břiše ani na boku (poloha na boku je nestabilní, dítě se může překulit na břiško. Je popisován častěji syndrom náhlého úmrtí kojence v poloze na břišku). Při poloze na břišku by měly být děti pod kontrolou, nejlépe při přebalování. Po jídle je na břiško nedávejte. Sedačka (automobilová) je vhodná pouze pro transport dítěte na krátkou dobu. Ne pro trvalý pobyt.

**13. Větry bolení bříška** dbejte na řádné odříhnutí u dětí, které pijí hltavě a spolykají hodně vzduchu. Při přebalování je nechte chvíli rozbalené, aby měly možnost většího pohybu nožkami. Můžete sama pít fenyklový čaj (dítěti jej nedávejte), ve Vašem mléce jej bude dostatek. Držte bříško dítěte v teple.

Laktační linka : pí. as. Mašková



608 580 263